

Necesito un héroe

GUÍA DE ESCAPE ROOM

Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities



Introducción a los objetivos específicos de esta sala

El objetivo principal de esta sala de escape al aire libre es que los participantes experimenten el acoso escolar y el ciberacoso, desde cada una de las partes del círculo del acoso, y también hacerles comprender el fenómeno del acoso. A través del juego los participantes tienen la oportunidad de investigar la historia de dos naciones que tienen una larga historia de ser antiguos enemigos, como miembro de una de ellas. La sesión informativa será una oportunidad para que reflexionen sobre la complejidad de este problema y sobre cómo pueden contribuir a un cambio positivo.

1. Línea narrativa

Nuestra historia trata de dos naciones diferentes que viven en países vecinos. Una de ellas es Vigronc y la otra es la nación imaginaria de los participantes.

Según la historia, los dos países tienen una larga historia de ser enemigos principales. A nosotros, como protectores de nuestra nación (el grupo de los participantes), nos pide la nación que los protejamos contra los Vigronc que quieren atacar nuestro país. Así que decidimos prepararnos e ir a la batalla contra nuestro enemigo.

A través de las 7 estaciones descubrimos paso a paso lo peligrosos que son los Vigroncs y por qué quieren atacar nuestro hogar.

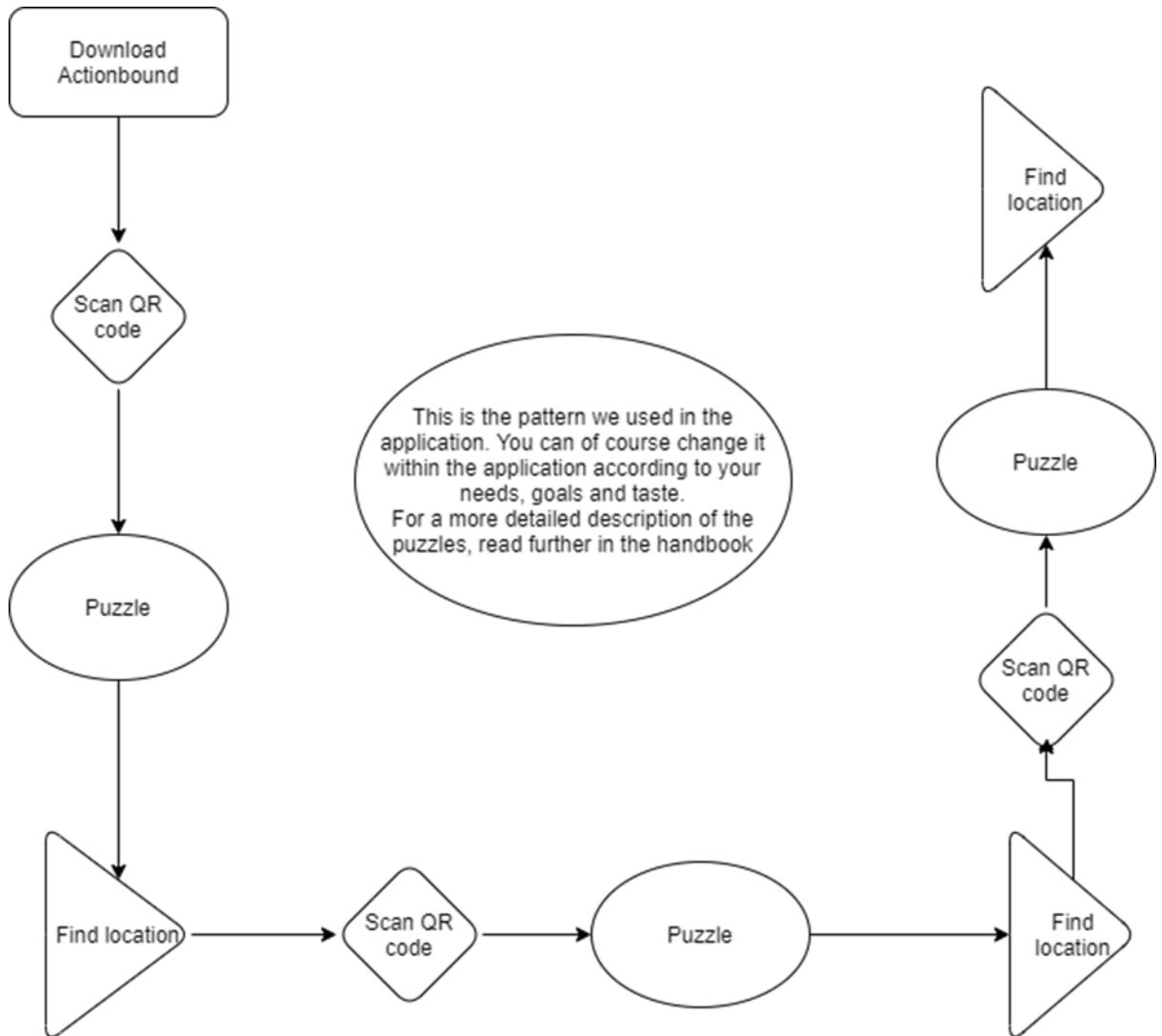
Tarea de las estaciones:

- 1. Construir nuestro país/nación: cómo se llama el país, cómo somos, cuál es nuestro tesoro nacional y cuál es nuestra superpotencia.
- 2. Construir juntos un tótem que pueda proteger a nuestro país mientras vamos a la guerra.
- 3. Resolver 5 rompecabezas para encontrar el camino al país de los Vigronc.
- 4. Derribar el muro entre nuestro país y el de los Vigronc
- 5. Estamos muy cerca del ejército de nuestro enemigo y también de la guerra. Pero entonces recibimos un mensaje de uno de los protectores del país de Vigronc. Tenemos que resolver el rompecabezas para averiguar el mensaje. (según el mensaje ellos tenían miedo de nosotros durante

mucho tiempo, y por eso reunieron a sus mejores soldados para estar seguros. Cuando salimos de nuestro país y empezamos nuestro viaje hacia ellos también empezaron a prepararse para una guerra, pero en realidad querían la paz.

- 6. Tenemos que enviar un mensaje al ejército de Vigronc de que también quieren vivir en paz con ellos.
- 7. Resuelve los rompecabezas y concluye un tratado de paz con nuestros nuevos amigos.

2. Diagrama de flujo del juego



3. Mecánicas

La siguiente parte está dedicada a describir los materiales y el montaje.

3.a Materiales requeridos (lista)

Para crear este escenario, tendrás que encontrar una ruta en tu localidad, en la que los participantes encontrarán las diferentes estaciones, en las que deberán resolver los rompecabezas que has creado. El recorrido no debe ser superior a 2 kilómetros, y cuanto más emocionante y variado sea, más disfrutarán los participantes. En las estaciones, tendrás que colocar los códigos QR, creados por Actionbound, que harán que cualquiera pueda desbloquear el siguiente puzzle.

Para crear una escape room híbrida como ésta, necesitarás los siguientes materiales:

Suscripción a ActionBound

1x Ordenador portátil/ PC donde crear el bound

1x smartphone/ equipo participante

1x código QR impreso / estación

1x cartel con la descripción del juego

El resto de materiales vendrán determinados por los rompecabezas que crees, pero estos son los que no puedes dejar de lado.

3b. Preparación de los materiales

Para que esta sala de escape híbrida funcione, debes crear un vínculo en la aplicación. Para ello, no es necesario que tengas conocimientos avanzados de informática, sólo algunos conocimientos básicos.

A continuación se describe el tipo de tareas que puedes utilizar:

Información: con esta opción, puedes dar alguna información para tus participantes, por ejemplo detalles de la historia, etc. Puede ser en formato de texto, pero también puede ser una imagen o un vídeo.

Cuestionario: puedes dar algunas preguntas, a las que los participantes tienen que responder para avanzar en el juego. Puedes darles posibles respuestas o dejar que sean ellos los que decidan.

Misión: Puedes asignar a tus participantes una misión, que podrán resolver como mejor les parezca, sólo su creatividad les puede obligar. Para demostrar que han completado su misión, pueden subir una foto o un vídeo para ti.

Encontrar el lugar: Esta opción es muy útil, ya que utiliza las coordenadas GPS del próximo lugar para ayudar a los participantes a encontrarlo.

Escanear código. Recomendamos encarecidamente el uso de esta función en cada estación antes de una tarea real, ya que evita que los participantes se salten algunas partes de la aventura. La aplicación generará un código QR específico para cada estación, que los jugadores tendrán que escanear para ver el siguiente puzzle.

Torneo: puedes utilizar esta función si quieres que tus participantes compitan entre sí.

5b Actitud de los facilitadores

Los facilitadores deben ser amables pero firmes. Calmados y coherentes. Es muy importante que sea paciente. Debe centrarse en el grupo. Los facilitadores deben saber que no son líderes, sino ayudantes, que dan poder a los participantes, que calman a los jugadores si la situación lo requiere. Si es necesario, deben actuar como un espejo que suele ser muy útil. Por ejemplo, en caso de preguntas, basta con repetir lo que dice un participante en lugar de interpretarlo.

Debe utilizar su propia personalidad, pero es importante ser profesional y atento.

No olvides que las preguntas suelen ser más importantes que las propias respuestas. Por lo tanto, si tiene que preguntar, intente utilizar preguntas abiertas. Asegúrate de que los participantes entienden que no hay respuestas incorrectas.

Crea una atmósfera abierta, un lugar psicológicamente seguro. Deja que los niños se abran, que hablen. Anímalos, dales feedback. En caso de que algo no vaya según lo previsto, no te preocupes. Resume lo que ha sucedido. Es aconsejable reflexionar sobre lo sucedido.

Sé útil, pero no pierdas tu papel. Sé amable, pero no de amigo. Sé empático, pero mantén un poco de distancia, no te involucres demasiado emocionalmente para evitar que sea un grupo terapéutico. Guíalos si es necesario, pero deja que se abran.

Céntrate en los objetivos generales: aprendizaje, intercambio de información, autorreflexión, sensibilización, creación de empatía hacia el tema y hacia los demás, creación de una conexión con el tema. Mientras tanto, presta atención a la dinámica del grupo, reacciona a las situaciones, ya que los objetivos pueden cumplirse de

muchas maneras diferentes. Puede haber situaciones en las que el grupo no proceda como estaba previsto, pero los objetivos pueden seguir cumpliéndose, el grupo puede llegar a ellos de una manera diferente. Adáptese a estas situaciones.

Durante la sala de escape al aire libre creamos rompecabezas abiertos y cerrados según la solución. Esto significa que algunos de ellos requieren una respuesta/solución exacta, pero otros también pueden resolverse de diferentes maneras. Es muy importante, como facilitador, estar abierto a las diferentes ideas de los participantes, incluso si tienen una solución de los rompecabezas abiertos diferente a la que esperabas antes. Si todavía están involucrados en la historia, déjales ser creativos.

Ejemplo: Una vez con un grupo de 16 años tuvimos un superpoder para poder montar una bicicleta en el aire sin necesidad de una bicicleta. Cuando llegamos a la 4ª estación dijeron, ¿por qué tenemos que derribar el muro si podemos ir por encima? Así que descubrimos juntos cómo funciona nuestro superpoder en la práctica, y luego montamos juntos por encima del muro.

Este papel requiere estar totalmente presente. Cerrar todos los elementos perturbadores durante la duración de la sesión. Prepárate y ten en cuenta los límites del papel de facilitador.

5c Cómo ganar

Para completar el juego, los participantes deben haber encontrado todas las estaciones y resuelto todos los rompecabezas para descubrir que el principal problema entre las dos naciones es el miedo a un desconocido y diferente. Los rompecabezas les llevan a concluir un tratado de paz y a ganar la partida. Si el temporizador de 90 minutos se agota y los jugadores no han completado el juego, pierden la partida, pero aún así puedes tener una sesión informativa con ellos para profundizar en el tema.

Para los ganadores creamos una insignia, que dice que eres un superhéroe.

6 Sesión de repaso y evaluación

Enfoque: Disminuir el número de casos de acoso escolar y ciberacoso mediante la comprensión del fenómeno y la puesta en práctica de algunas estrategias que puedan ayudar a los jóvenes a reconocer el acoso y también a evitar ser víctimas.

Grupo objetivo: 10-12 participantes

Tiempo: alrededor de 1x60 minutos

Lugar: Centro juvenil o zona pública, instituciones comunitarias (patio de recreo, parque, plaza de la iglesia, calle de la ciudad, biblioteca, museo, etc.) Es importante que sean lugares populares y seguros.

Herramientas:

- 14 sillas o bancos
- Traje simbólico

Sugerencia: El taller es más efectivo si se cuenta con 2 facilitadores para dirigir el proceso.

1. Evaluación y auto-reflexión

El objetivo principal es estar en el mismo escenario, y reflexionar sobre sus sentimientos y la propia historia. Lo recomendamos para el desarrollo de la confianza dentro del grupo, que ayuda al proceso de autorreflexión, y también para profundizar en el tema.

Recomendamos elegir dos o tres de los ejercicios que figuran a continuación:

- "Investigación y encuentro" 10 minutos

Todos se mueven con los ojos cerrados, despacio, suavemente, sin hablar. Cuando nos encontremos con alguien, saludarlo sin palabras y con suavidad. Utilizar sólo los movimientos y seguir adelante. Mientras tanto, el árbitro da instrucciones: - Detenerse delante de alguien, inspeccionar su cara, y luego seguir adelante - Que las manos se saluden - Que los dedos se enfaden, que las manos se peleen y que se reconcilien - Buscar a alguien que tenga la misma longitud de pelo que la tuya, si lo has encontrado, juntar las manos y seguir juntos

Las instrucciones pueden modificarse y ampliarse según las necesidades.

- Merienda a ciegas - 10 minutos

Estamos de pie en una cola, a un brazo de distancia unos de otros, y todos tienen los ojos vendados. Pedimos a los participantes que agarren una cuerda con la mano derecha. Al primer jugador le quitamos la venda y será el ojo de la serpiente. El reto es llegar del punto A al punto B a través de todo tipo de terrenos y obstáculos. El árbitro muestra el camino, pero no interrumpe ni da instrucciones, sino que se encarga de alejar las amenazas más importantes. El ojo de la serpiente es siempre la primera persona que puede decidir dar instrucciones o permanecer en silencio y no indicar el cambio de terreno/obstáculos a los demás. Cambiamos el ojo de la serpiente en intervalos determinados (según el número, en 2-3 minutos); quien estaba delante, se coloca al final de la cola y se pone la venda en los ojos. En el juego, todos tienen que conducir la serpiente al menos una vez hasta el destino final.

- Esto es un/n..." juego- 5 minutos

Estamos sentados en círculo; el árbitro levanta un objeto y cada uno tiene que decir lo que se le ocurre sobre él. Por ejemplo, sobre una botella de agua mineral - Esto es un micrófono (primer jugador) - No, esto es un rodillo... y así hasta que se tengan ideas. Versión: Creamos pequeños grupos y en 2-3 minutos, tenemos que recoger el mayor número de patrones de uso posibles del objeto dado. Luego resumimos los resultados

- Asustar - 10 minutos

Los jugadores están sentados (de pie) en una cola. El árbitro susurra una frase al oído de la primera persona, luego la transmite a la persona sentada a su lado, y así sucesivamente, hasta llegar al final de la fila. Las palabras, a causa del oído, pueden estar divertidamente distorsionadas al final del juego. La última persona dice la frase en voz alta y la comparamos con la frase dicha a la primera persona.

- Selva tropical- 3 minutos

La instrucción es la siguiente: ponte en un círculo cerrado y haz siempre lo que hace el que está a tu izquierda. El líder comienza y cambia el movimiento si todos hacen el movimiento anterior. La secuencia de movimientos es la siguiente:

1. Frota las palmas de las manos primero lentamente y luego con más fuerza.
2. ¡Golpea con los dedos!
3. Golpea con las dos manos en los muslos.
4. Además de tamborilear sobre los muslos, ¡batea también con los dos pies! Repite los movimientos del 4 al 1 al revés (primero golpea sólo en la pierna, golpea con los dedos y luego frota las palmas).

5. Ha dejado de llover, ¡ha salido el sol!

- **"Átomos" - imaginación dirigida- 5 minutos** (Pida a su participante que cree diferentes átomos con números concretos de componentes)

ejemplo: Ahora crea átomos con 2 componentes, encuentra tu pareja.

consejo1: Presta atención a los números de tus participantes, cuando elijas un número asegúrate de que nadie esté solo.

consejo2: Puedes utilizar cualquier tipo de actividad que ayude a los participantes a centrarse en los demás y a calmarse

2. Sensibilización

El objetivo principal es profundizar en el tema y concienciar a los participantes sobre el fenómeno del odio a lo desconocido y diferente. Que definan con sus propias palabras cómo reconocen el fenómeno en sí y qué oportunidades tienen en estas situaciones.

Te recomendamos que elijas uno de los ejercicios que aparecen a continuación, o de tu caja de herramientas:

- **Pintura de murales - ¿Qué ha pasado? 20 minutos**

Hacia la pintura mural, el camino pasa por el conocimiento de la técnica pictórica, la creación sobre una gran superficie, en gran tamaño y en conjunto y por el aprendizaje de sus principios básicos. Esto significa que primero en un papel de tamaño A/4, luego en hojas de lona, se realizan pinturas conjuntas individuales, en pequeños grupos y en grupos completos. Los participantes utilizan a lo largo de todo el recorrido sólo los 3 colores primarios (rojo, amarillo, azul), así como el blanco y el negro, y mezclan cualquier otro color a partir de ellos. Por supuesto, trabajan con pinceles y expresan sus mensajes mediante la representación de símbolos figurados y universales en un esfuerzo por hacerlo comprensible para todos. El cartel sirve también a este propósito, es decir, la estructura de la composición a partir de algunas formas y figuras, llenando y expresando la imagen.

Pintura mural común El grupo pinta conjuntamente los cuadros prediseñados en la zona seleccionada: primero hacen un boceto y dibujan el contorno, los límites de los detalles de cada cuadro, y luego pintan sus ideas paso a paso.

- **Práctica de la imaginación - Cuento - 15 minutos**

Para preparar al grupo recomendamos los siguientes pasos:

1. Los miembros del equipo cierran los ojos.
2. Se relajan (se puede ayudar con varias técnicas de respiración: respiración abdominal, respiración profunda, etc.)
3. A continuación, tienen que imaginarse a sí mismos en el proceso de conseguir su objetivo o crear una historia.
4. El líder, al igual que comentaría un partido, tiene que contar con un ritmo lento y relajado los procesos que se van a llevar a cabo.
5. Una vez finalizada la práctica, los miembros del equipo abren los ojos y comentan lo que han visto y experimentado..

3. Reflexión:

The main goal is to go deeper into the topic.

Te recomendamos que termines la sesión así:

- **Debate - 15-20 minutos** (Pide a los participantes que se sienten en una silla formando un círculo. Pregúntales sobre lo que les ha pasado, lo que han descubierto, cómo se han sentido durante el juego.

Consejo 3: Utiliza preguntas abiertas, ten en cuenta que no hay respuestas incorrectas. Ejemplos de preguntas abiertas:

- - ¿Cómo te sientes ahora?
- - ¿Qué te ha pasado?
- - ¿Qué piensas de los Vigronces?
- - ¿Serías un Vigronc?
- - Si estuvieras en su lugar, ¿qué habrías hecho de otra manera?
- - Dinos 5 atribuciones sobre tu nación.
- - ¿Qué consejo darías a las naciones que no conocen a los Vigronces?
- - ¿Qué crees que es ser un Vigronc?

- **"¿Qué hay en tu mochila? " - 10 minutos** (Siéntense juntos en un círculo. Pregunta a los participantes qué llevan a casa, qué han metido en sus mochilas.)

consejo4: También pueden simbolizar lo que se llevan (con objetos, etc.)

consejo5: Puede ser sólo una palabra o un sentimiento o incluso un movimiento.

consejo6: Hazles saber que estás disponible después del programa, así que si quieren hablar de cualquier cosa contigo, estás ahí para ellos.

consejo7: Haga comentarios positivos, todos han hecho un gran trabajo, gracias por su actividad.

consejo8: Reflexiona sobre tu trabajo un poco más tarde, ahora elógiate a ti mismo, has hecho un gran trabajo.

**Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities.
Project Number: 2019-2-IT03-KA205-016906**